जानिए 12 सूर्य नमस्कार मंत्र

समस्त यौगिक क्रियाओं की भांति सूर्य नमस्कार को सर्वांग व्यायाम कहा जाता है। सूर्य नमस्कार सदैव खुली हवादार जगह पर कंबल का आसन बिछा कर खाली पेट अभ्यास करना चाहिए। सूर्य नमस्कार करने से मन शांत और प्रसन्न होता है...

*** ॐ सूर्याय नम: ।**
*** ॐ भास्कराय नम:।**
*** ऊं रवये नम: ।**
*** ऊं मित्राय नम: ।**
*** ॐ भानवे नम:**
*** ॐ खगय नम: ।**
*** ॐ पुष्णे नम: ।**
*** ॐ मारिचाये नम: ।**
*** ॐ आदित्याय नम: ।**
*** ॐ सावित्रे नम: ।**
*** ॐ आर्काय नम: ।**
*** ॐ हिरण्यगर्भाय नम: ।**